

FAMIGLIA DEL MURIALDO

Giovani, Amici, Collaboratori, Ex-Allievi
A.M.A., L.d.M., Ist. Secular, Murialdine, Giuseppini.

Carissimo, carissima,

come stai? Per il periodo dell'estate abbiamo preparato un unico sussidio di preghiera per i mesi di LUGLIO, AGOSTO e SETTEMBRE. Sono esercizi e scuola di preghiera da vivere con tranquillità e da riprendere anche in altri momenti, se avrai un tempo di distensione.

Il nostro stare davanti a Gesù a pregare, fa crescere il bene in noi e attorno noi, moltiplica le Benedizioni per il mondo intero, dona forza dove manca, speranza e fedeltà a chi sta per cedere... magari dove non sappiamo. Certo Gesù "restituirà" con sovrabbondanza, spesso per vie impensabili, diverse... Continuiamo dunque con costanza in questo impegno.

Accordiamoci soprattutto per chiedere benedizioni per tutto il mondo giovanile, pace e senso, e un'attrattiva speciale in alcuni che sentano la interiore chiamata a consacrare la vita all'Ideale di Dio Amore, da servire nei piccoli.

Devi sapere che ogni giorno del mese c'è qualcuno di questa piccola Famiglia del Murialdo che prega, cerchiamo di essere accordati gli uni con gli altri nel chiedere benedizioni e nuove vocazioni. Chiediamolo **per queste famiglie** che partecipano alla nostra Famiglia, che è comunione di Vocazioni:

- Monache Adoratrici del Preziosissimo Sangue, vita Contemplativa
- Monache Agostiniane, vita Contemplativa
- Carmelitane Scalze, vita Contemplativa
- Sorelle Giuseppine di Pinerolo, vita consacrata Attiva
- Sorelle delle Poverelle, vita consacrata Attiva,
- "Opera di Maria" Movimento dei Focolari,
- "Rinnovamento dello Spirito" Movimento dei Carismatici,
- Sorelle Sacramentine, vita consacrata Attiva,
- Ancelle Adoratrici del SS. Sacramento, vita Contemplativa,
- Monache Clarisse Cappuccine, vita Contemplativa,
- Laici del Murialdo, vita Laicale,
- Istituto Secular S.L.Murialdo, vita consacrata Secolare,
- Sorelle Murialdine, e Giuseppini del Murialdo, vita consacrata Attiva

Questi mesi per pregare, ci aiuteranno l'esperienza della scuola di preghiera Ignaziana e Carismatica, chiamata "l'Ora Miracolosa". E' uno schema da poter **utilizzare in tutti e tre i mesi estivi**.

Al fondo trovi alcune **intenzioni di preghiera** da ricordare in questi mesi: infatti, chiedendo insieme qualcosa al Padre nel nome di Gesù, cioè restando uniti nell'amore reciproco, otterremo l'efficacia di cui parla Gesù stesso: *"Se due o più si accorderanno per chiedere qualunque cosa al Padre mio, nel mio nome, egli ve la concederà"*. Infine trovi **una preghiera per la vocazioni di Giovanni Paolo II**.

P.S.

1. Se per il giorno o l'ora della preghiera, in questo periodo estivo ti trovassi in particolare difficoltà, trova un altro giorno o momento adatto per farla.
2. Se invece hai cambiato definitivamente ora, o giorno comunicacelo che lo segnaleremo nel prossimo elenco.
3. Se non avessi scelto giorno e ora e adesso vuoi aiutarti a ricordartelo fissandone uno, comunicacelo.
4. Se hai suggerimenti, osservazioni, critiche, per migliorare, facci sapere, ne siamo felici. Grazie

buona estate,
uniti come tralci alla Vite, per portare molto frutto
i giuseppini del murialdo

UN MONASTERO INVISIBILE

una rete nel segreto del mondo

UN'ORA SOLA

Sussidio di preghiera della **Famiglia del Murialdo**: Giovani, Amici, Collaboratori, Ex-Allievi, Mamme Apostoliche, Laici del Murialdo, Ist. Secular S.L.M., Murialdine, Giuseppini. Mesi di **LUGLIO, AGOSTO E SETTEMBRE 1997**, N° 22

PER INIZIARE A PREGARE

Cerca un posto tranquillo e adatto per pregare / Fermati da tutto quello che stavi facendo e accorgiti del tuo respiro / Prendi contatto con la tua situazione di adesso: quali pensieri hai? quali sentimenti provi? quali domande e problemi? quali speranze? / Lascia tutto dietro Te, consegnalo a Gesù Cristo, e fai il vuoto dentro te / Mettiti nelle mani del Padre, senti profondamente di essere AMATO, prezioso, al sicuro nelle sue mani / Ora lasciati guidare da queste pagine.

Nei miei viaggi, parlando a sacerdoti, religiosi e laici, invito sempre le persone a pregare. Ho sentito innumerevoli storie di miracolosi capovolgimenti di situazioni disperate quando i cristiani incominciano a pregare seriamente.

Durante i ritiri che tengo per i sacerdoti, incoraggio i sacerdoti ad essere fedeli a un'ora sacra quotidiana. Io sono chiamato a trascorrere un minimo di due ore al giorno in preghiera. Non potrei svolgere il lavoro per il quale il Signore mi ha chiamato, senza questo tempo per Lui. Il vescovo Fulton Sheen, alla sua ordinazione fece il voto di trascorrere un'ora al giorno davanti al Santissimo Sacramento. Fu fedele a questo impegno fino al giorno in cui morì. Suor B. McKenna, O.S.C., che ogni giorno trascorre tre ore in preghiera, ha uno dei più potenti ministeri di guarigione del mondo. Scoprirete che coloro che lavorano veramente per il Signore sono impegnati nella preghiera quotidiana. Essi sanno quanto sono impotenti senza la grazia di Dio. Quando moriremo e saremo alla presenza di nostro Signore, sono convinto che non ci pentiremo mai del tempo trascorso in preghiera.

Credo che questo sussidio di L. Schubert, sarà di grande aiuto non soltanto ai principianti, ma anche a coloro che già stanno facendo un maturo cammino con il Signore, e "combattono" con il loro tempo di preghiera. E' un approccio alla preghiera molto equilibrato ed efficace. Possa il nostro Signore Gesù Cristo benedirvi ora con un nuovo dono di preghiera.

P. Roberto DeGrandis S.S.J.

L'ORA MIRACOLOSA

« *Non sei riuscito a vegliare un'ora sola?* » (Mc 14,37)

Hai dei problemi con l'impegno a pregare? Talvolta, io passo dei lunghi periodi di tempo con una vita di preghiera ricca e piena, poi svanisce e per mesi devo lottare per riconquistare quell'intimità e quella profondità con il Signore. Questo sussidio emerse alla fine di un lungo periodo di aridità, quando mi vergognavo tanto della mia mancanza di preghiera che protestai vigorosamente con il Signore perché mi aiutasse. Mi svegliai una mattina e gridai al Signore: « Io devo avere un'ora di qualità con Te! Posso farlo solo con la tua grazia. Ti prego, ti prego, aiutami! ».

Egli, non solo mi diede un'ora ricca e piena di grazia, ma mi mostrò anche un semplice programma per un'ora quotidiana che mi avrebbe condotto ad una più profonda intimità con Lui e mi avrebbe rinvigorito nel mio cammino cristiano.

Ricordi quel vecchio detto: "Passo dopo passo, si fa una passeggiata"? Che ne dici di "cinque minuti dopo cinque minuti, cammini per un'ora"? **Ho diviso l'ora in dodici segmenti di cinque minuti**, come è mostrato in questo orologio:

« *Al mattino ascolta la mia voce; fin dal mattino t'invoco e sto in attesa* » (Sal 5,4).

Fra un segmento e l'altro, potresti voler pregare il "Padre Nostro" o un'altra preghiera a tua scelta.

Inviterei tutti coloro che venerano la Madre di Gesù, Mediatrix di tutte le Grazie, ad includere un'Ave Maria come intermezzo fra le sezioni. E' bellissimo iniziare la giornata con il Signore, pregando nelle prime ore, prima di iniziare il lavoro. Avere un tempo e un luogo stabilito per la preghiera ha dei benefici positivi, che sia mattina, mezzogiorno o sera. L'ideale sarebbe che la preghiera traboccasse da quel momento fisso ad incontri spontanei con Dio lungo tutta la giornata. E' meraviglioso quando possiamo raggiungere una libertà dove il Signore è così reale che abbiamo "conversazioni di preghiera" con Lui nel contesto di ogni nostra attività.

Le preghiere e le riflessioni di questo sussidio sono offerte come suggerimenti per aiutarti a cominciare. **Più potrai personalizzarle e permettere allo Spirito Santo di guidarti spontaneamente nelle tue stesse parole, più saranno per te significative**. Potrai aspettarti uno straordinario risveglio e un continuo approfondimento della tua vita spirituale, attraverso questa quotidiana "Ora miracolosa".

Io ti invito ad accostarti alla preghiera con un atteggiamento di apertura e di attesa. Vieni ricordando tutti i modi in cui Dio ti ha aiutato in passato e vieni aspettandoti che Lui ti aiuti ancora di più in futuro.

Considera l'ora miracolosa come un amorevolissimo "incontro di potenza" con il tuo Padre celeste. E' un momento di purificazione, di consacrazione più profonda e di crescita nella comprensione delle strade di Dio. Vieni accettando e

aspettandoti il suo amore. Vieni preparato a sperimentare la sua bontà e la sua misericordia. Vieni con un cuore arrendevole, che dice semplicemente « Signore, cambiami ». Vieni per essere trasformato, liberato, guarito e rinvigorito. C'è un bisogno disperato di persone di preghiera qui dove c'è ateismo e pratiche anti-cristiane. Io credo che Dio stia chiamando il suo popolo alla preghiera più intensamente di quanto abbia mai fatto prima. **Se solo potessimo comprendere l'immensità del progetto di Dio per la nostra vita e l'importanza delle nostre preghiere, ci fermeremmo su due piedi e rivaluteremmo immediatamente le nostre priorità.** La vita è troppo breve e troppo preziosa per sprecarla in cose senza senso. Nel 1984, subii una mastectomia per tumore al seno e dovetti affrontare la possibilità della morte. Feci mutare direzione alla mia vita e presi la decisione di non sprecare un solo momento in cose vuote. Vuoi unirti a me oggi e fare la nuova promessa di essere una persona di preghiera? Dio ti benedirà per questo. Prendi una Bibbia, un quaderno per appunti e una penna, e trova un posto tranquillo. Adesso, vieni con me in un'ora di potenza che cambierà la tua vita. « *Amorevole Padre celeste, chiediamo che lo Spirito di preghiera venga ora su di noi. Aumenta il nostro desiderio di Te e il nostro desiderio di salvezza per tutte le persone del mondo. Prego con il salmista: "Come la cervia anela ai corsi d'acqua, così l'anima mia anela a te, o Dio. L'anima mia ha sete di Dio, del Dio vivente: quando verrò e vedrò il volto di Dio?" (Sal 41,1-2). Vieni, Spirito Santo: io voglio incontrare Dio. Ti prego, insegnami a pregare. Nel nome di Gesù. Amen* ».

(Mc 1,35; 1 Tm 2,1-2; Lc 2,37; Sal 54,17; Ef 3,14-21; Ef 1,15-23; Sal 56,8; Sal 95,9; Gv 4,14; Is 2,3; Sal 26,4; Sal 121,1;)

PREGHIAMO (Cinque minuti per sezione)

1. LODE: « Benedici il Signore, anima mia, quanto è in me benedica il suo santo nome » (Sal 102,1)

In ogni parte della Sacra Scrittura, Dio afferma l'importanza della lode. Credo che abbiamo molto da imparare sulla sorprendente, misteriosa potenza di questa umile attività. Quando lodiamo, dimostriamo di riconoscere la sua supremazia e la sua autorità nella nostra vita. Attraverso la lode, constatiamo che siamo deboli e che Lui è forte. La lode fa spazio nel nostro cuore perché sia fatta la volontà di Dio e riconosce l'assurdità di ogni tentativo di manipolare Dio nella preghiera. Egli è sovrano. Questo maestoso Creatore, che ci ama tanto da mandare Gesù a morire per noi, così che potessimo avere un posto nella sua famiglia, merita la nostra adorazione e la nostra lode. Il suo amore per noi è esagerato, al di là di ogni comprensione. C'è qualcosa di particolare nelle persone che lodano. Hanno negli occhi una luce gioiosa, che riflette qualcosa al di là di loro stessi. Le persone di lode sono persone di fede. La loro stessa vita afferma al mondo che esse si fidano del loro amorevole Padre celeste, sanno che Egli vuole il bene dei suoi figli, e si aspettano copiose risposte alla preghiera.

Il vero e proprio "sacrificio" della lode – impegnandoci in essa anche quando non ce la sentiamo – ci conduce alla presenza del Signore. Le persone di lode scoprono che questa azione del cuore e della mente (e qualche volta solo della volontà) è molto salutare per il corpo, per la mente e per lo spirito. La lode ci conduce ad una sana attitudine mentale. La lode aumenta la nostra capacità di vivere e di crescere in amore e santità. La lode ci conduce nella vita abbondante per la quale il Signore ci ha creati. Lodiamo Dio in ogni cosa!

Leggi a voce alta le seguenti lodi e permetti loro di aprire il tuo spirito e di condurti nel regno del miracoloso. Per i prossimi cinque minuti, dimenticati di te stesso, e concentrati su Dio. Egli è maestoso! (...cinque minuti)

LODI

Lode a Te, Signore Gesù!

(Questo può essere detto prima di ogni saluto)

Lode a Te... Tu sei la mia vita, il mio amore. Lode a Te... Tu sei il nome sopra tutti i nomi. Lode a Te... Tu sei l'Emmanuele, il Dio con noi. Lode a Te... Tu sei il Re dei re. Lode a Te... Tu sei il Re della creazione. Lode a Te... Tu sei l'Eterno.

Lode a Te... Tu sei il Dio Altissimo. Lode a Te... Tu sei l'Agnello sacrificato.

Lode a Te... Tu sei il Giudice giusto. Lode a Te... Tu sei il Balsamo di Galaad,

Lode a Te... Tu sei il Soldato potente. Lode a Te... Tu sei la mia Difesa.

Lode a Te... Tu sei lo Sposo Promesso. Lode a Te... Tu sei la mia Pazienza.

Lode a Te... Tu sei la Realtà sicura. Lode a Te... Tu sei Colui che provvede.

Lode a Te... Tu sei la Risurrezione e la Vita. Lode a Te... Tu sei l'Alfa e l'Omega.

Lode a Te... Tu sei il Principio e la Fine. Lode a Te... Tu sei la Sorgente, la Guida e la Meta di tutto ciò che è.

Lode a Te... Tu sei tutto ciò di cui ho bisogno. Lode a Te... Tu sei tutto ciò che voglio.

Lode a Te... Tu sei degno di ogni lode!

Lode a Te... Tu sei Pastore meraviglioso di costellazioni. Lode a Te... Tu sei custode della mia infanzia.

Lode a Te... Tu sei il consigliere della mia giovinezza. Lode a Te... Tu sei lode della mia vecchiaia.

Lode a Te... Tu sei la mia speranza nell'ora della morte. Lode a Te... Tu sei la vita dopo la mia morte,

Lode a Te... Tu sei la perla di gran prezzo. Lode a Te... Tu sei il tesoro nascosto.

Lode a Te... Tu sei la Verità da dire. Lode a Te... Tu sei la Luce da accendere.

Lode a Te... Tu sei la Vita da vivere. Lode a Te... Tu sei la Gioia da condividere.

Lode a Te... Tu sei la Pace da dare. Lode a Te... Tu sei l'Isolato da amare.

Lode a Te... Tu sei l'Indesiderato da desiderare. Lode a Te... Tu sei il Mendicante al quale sorridere.

Lode a Te... Tu sei l'Handicappato da proteggere. Lode a Te... Tu sei il Piccolo da abbracciare.

Lode a Te... Tu sei il Drogato da soccorrere. Lode a Te... Tu sei la Prostituta da strappare al pericolo e aiutare.

Lode a Te... Tu sei il nostro Salvatore del mondo. Lode a Te... Tu sei la Risurrezione e la Vita.
Lode a Te... Tu sei l'Alfa e l'Omega. Lode a Te... Tu sei il Principio e la Fine.
Lode a Te... Tu sei la Sorgente, la Guida e la Meta di tutto ciò che è.
Lode a Te... Tu sei tutto ciò di cui ho bisogno. Lode a Te... Tu sei tutto ciò che voglio.
Lode a Te... Tu sei degno di ogni lode!
(Sal 32,1; Gc 5,13; Sal 150,2; Sal 91,1-3; 2 Cr 20,22; Sal 34,28; Sal 49,14; 1 Pt 2,9; Mt 21,16; Eb 13,15; Ap 19,5)

Prega: (Padre Nostro, Ave Maria...)

2. CANTA AL SIGNORE: « Venite, applaudiamo al Signore, acclamiamo alla roccia della nostra salvezza. Accostiamoci a lui per rendergli grazie, a lui acclamiamo con canti di gioia » (Sal 94,1-2)

E' stato detto che « chi canta, prega due volte ». La musica sacra ha il grande potere di aprire i nostri spiriti. Chiudi gli occhi, rimani tranquillo e permetti alla musica di sgorgare dal tuo spirito. Intona un inno, canta se ti è concesso questo dono, o canta canzoni cristocentriche che conosci, l' "Alleluia", ecc., come lo Spirito ti guida. (...cinque minuti)
(Sal 88,1; Sal 149,1; 1 Cor 14,15; Ef 5,19; Col 3,16; Sal 62,5-6; Sal 89,14; Sal 39,4; 1 Cr 16,42; Sal 56,9; Is 12,6; Sal 99,2)

Prega: (Padre Nostro, Ave Maria...)

3. COMBATTIMENTO SPIRITUALE: « ... attingete forza nel Signore e nel vigore della sua potenza. Rivestitevi dell'armatura di Dio, per poter resistere alle insidie del diavolo » (Ef 6,10-11)

La Bibbia ci ricorda che ci sono forze spirituali negative che possono esercitare un'influenza che controlla la nostra vita e diminuisce la nostra capacità di essere persone libere, aperte e amorevoli. La Bibbia ci ricorda anche che ci è stata data autorità per combattere contro la potenza del nemico (cfr. Mc 16,17). Chiediamo allo Spirito Santo di renderci saggi e coraggiosi nell'uso di tale potere.

A volte, nella tua vita, puoi avere aperto il tuo spirito ad alcune di quelle potenze, senza rendertene conto. E' il momento di chiudere quelle porte. E' importante, quando preghiamo, che ci mettiamo esplicitamente sotto la protezione del Signore e che prendiamo autorità sopra ogni potere del male. (Questo è già cominciato, poiché la lode è una delle armi più potenti contro il nemico). (...cinque minuti)

PREGHIERA DEL COMBATTIMENTO SPIRITUALE

"Padre celeste, vengo alla tua presenza con la lode, la venerazione e l'adorazione. Grazie per aver mandato il tuo Figlio Gesù a donarmi vita, a donarmi perdono, a donarmi un posto nella tua famiglia. Grazie per avere mandato lo Spirito Santo a guidarmi e a darmi forza nella mia vita quotidiana.

Padre celeste, apri i miei occhi, così che io possa vedere la tua grandezza, la tua maestà, la tua vittoria a mio vantaggio.

Mi metto ora sotto la croce di Gesù Cristo e mi ricopro col prezioso Sangue di Gesù. Mi circondo della luce di Cristo e affermo nel nome di Gesù che nulla interferirà con la realizzazione dell'opera del Signore nella mia vita.

Indosso l'armatura di Dio per resistere alle tattiche del demonio. Io sto ben fermo, con la verità cinta intorno ai fianchi e la giustizia come corazza. Tengo in mano lo scudo della fede per spegnere i dardi infuocati del maligno. Accetto che la salvezza di Dio sia il mio elmo e ricevo dallo Spirito la Parola di Dio da usare come spada (cfr. Ef. 6,10.11.14.16.17).

Ti prego, Padre celeste, mostrami ogni modo in cui Satana esercita un potere nella mia vita. Ora lascio andare tutte quelle aree. Qualunque zona che io avessi ceduto a Satana, ora me la riprendo e la metto sotto la signoria di Gesù Cristo.

Nel nome di Gesù Cristo, lego tutti gli spiriti e tutte le forze del male e invoco il Sangue di Gesù sull'aria, sull'atmosfera, sull'acqua, sulla terra e sui loro frutti intorno a noi, sul sottosuolo e sugli inferi. Nel nome di Gesù Cristo io sigillo questa stanza e tutti i membri della mia famiglia, i parenti, i colleghi di lavoro e tutte le fonti di reddito col Sangue di Gesù Cristo. Nel nome di Gesù Cristo, proibisco ad ogni spirito di qualsiasi origine di farmi del male in alcun modo.

Nel nome di Gesù Cristo rigetto le lusinghe e le seduzioni del male in tutte le sue forme e rifiuto di permettere al peccato di avere dominio su di me. Rifiuto Satana e tutte le sue opere e le sue promesse vuote. Padre celeste, ti chiedo perdono per me stesso, per i miei amici, per i miei parenti e antenati, per aver fatto affidamento su poteri che si oppongono a Gesù Cristo. Rinuncio ad ogni apertura all'occulto, a tutte le false adorazioni e a tutti i benefici delle arti magiche. Rinuncio ad ogni potere diverso da Dio e a ogni forma di venerazione che non offra vero onore a Gesù Cristo.

Rinuncio in particolare a(per esempio, l'astrologia, il predire la fortuna, i tarocchi, le sedute spiritiche, o qualunque pratica occulta). Nel nome di Gesù, spezzo qualunque maledizione ci possa essere contro di me o contro la mia famiglia. Nel nome di Gesù Cristo, io lego te, spirito di.....(chiedi al Signore di rivelarti il nome. Se non sei sicuro sul nome, identificalo per mezzo del suo frutto negativo: rabbia, incapacità di perdonare, paura, insicurezza, malattia, trauma, ecc.). Io ora ti lego lontano da me, nel nome di Gesù. Signore Gesù, riempiami del tuo amore per sostituire la paura; riempiami di forza per sostituire la debolezza, ecc. (Dopo ogni comando, chiedi al Signore di riempirti dell'opposto positivo della negatività che hai allontanato: paura/ amore, malattia/salute, debolezza/forza, ecc.)

Padre amorevole, fa' che le acque di purificazione e di guarigione del mio battesimo rifluiscono attraverso le generazioni per purificare tutta la mia famiglia dalla contaminazione. Grazie, Signore, perché mi liberi. « ... in tutte queste cose noi siamo più che vincitori per virtù di colui che ci ha amati » (Rm 8,37)". Trascorri qualche momento nella lode.

(Rm 13,12; 2 Cor 6,7; 1 Ts 5,8; 1 Gv 4,1-6; 1 Ts 5,21; 2 Cor.4,4; Ef 2,2; At 26,18; 2 Ts 2,9; Lc 9,42; 1 Pt 5,8-9; Ef 4,27)

Prega: (Padre Nostro, Ave Maria...)

4. ABBANDONO: « Ora, chi vuole essere generoso oggi per il Signore? » (1 Cr 29,5)

La nostra guarigione e il nostro riprendere forza cominciano quando ci arrendiamo a Gesù. In genere, troviamo che Lui è il più forte quando ci arrendiamo e siamo in posizione di debolezza davanti a Lui. Nella tua vita spirituale, non c'è niente di più importante che dire "sì" a Gesù con tutto il tuo cuore e con tutta la tua anima, e poi permettere allo Spirito Santo di realizzare il significato di quel "sì" nella tua vita. Puoi essere sicuro al cento per cento di questo: Dio ti ama (cfr. 1 Gv 4,16) e sarà sempre con te; e tutti i suoi progetti per la tua vita sono buoni.

Più ci apriamo, ci abbandoniamo e semplicemente permettiamo a noi stessi di essere condotti nelle profondità dell'amore del Signore, più la nostra vita acquisterà il giusto ordine. Vuoi dire "sì" a Gesù? Tu puoi aver detto "sì" molte volte nella tua vita, eppure oggi Egli ti può chiamare ad andare molto più in profondità.

Una volta, dopo che avevo detto la seguente preghiera molte volte, il Signore mi chiese: « Lo vuoi davvero, Linda? », scossa, risposi: « Sì, Signore », ed Egli mi attirò a sé ancora più profondamente. Prega ora, dal tuo cuore. Prega con le tue parole, spontaneamente, non come un rituale, ma aprendo te stesso a Dio. (...cinque minuti)

PREGHIERA DI ABBANDONO « ... sia fatta la tua volontà » (Mt 26,42)

"Padre amorevole, oggi mi abbandono a Te con tutto il mio cuore e con tutta la mia anima. Ti prego, vieni nel mio cuore in modo più profondo. Oggi ti dico "sì". Apro a Te tutti i luoghi segreti del mio cuore e ti dico «vieni». Gesù, Tu sei Signore di tutta la mia vita. Io credo in Te e ti accolgo come mio Signore e Salvatore. Non trattengo niente. Santo Spirito, portami ad una più profonda conversione alla persona di Gesù Cristo. Abbandono tutto a Te: la mia salute, la mia famiglia, i miei averi, la mia occupazione, le mie abilità, le mie relazioni, l'organizzazione del mio tempo, i successi e i fallimenti. Io cedo tutto e lo lascio andare. Io abbandono la mia comprensione di come le cose dovrebbero essere, le mie scelte e la mia volontà. Abbandono a Te le promesse che ho mantenuto e quelle che non ho mantenuto. Abbandono a Te le mie debolezze e le mie forze. Abbandono le mie emozioni, le mie paure, le mie insicurezze, la mia sessualità. Abbandono in particolare.....(continua ad abbandonare altre aree, via via che lo Spirito Santo te le rivela). Signore, abbandono tutta la mia vita a Te, il passato, il presente e il futuro. Nella malattia e nella salute, nella vita e nella morte, io appartengo a Te".

(Se conosci un canto di abbandono, puoi chiudere gli occhi e cantarlo adesso, anche improvvisando e cantarlo a Lui.)

"Accogli, Signore, l'intera mia libertà. Accetta l'offerta della mia memoria, del mio intelletto e di ogni mia volontà. Tutto ciò che sono, ho e possiedo, Tu me lo hai dato: tutto io ti restituisco, e mi consegno pienamente alla tua volontà. Dammi solo il tuo amore, con la tua grazia, e io mi sento ricco abbastanza, e non ti domando altro." (Preghiera di S. Ignazio)

(Fil 3,8; Prv 23,26; Rm 12,1; Mt 16,24; Lc 14,33; Sal 142,10; Sal 39,8-9; Dt 6,5; Pr 3,5; Ger 29,13; Gv 3,16; 1 Pt 1,18-19)

Prega: (Padre Nostro, Ave Maria...)

5. EFFUSIONE DELLO SPIRITO SANTO

A Pentecoste (cfr. At 2), i discepoli si dedicarono alla preghiera costante finché lo Spirito Santo venne su di loro con lingue di fuoco, riempì le loro vite e diede loro coraggio e autorità per testimoniare al mondo. Lo scopo primario di questa effusione o "battesimo nello Spirito Santo" è di mettere i cristiani in grado di portare Gesù al mondo. Il suo effetto primario è un'esperienza tangibile dell'amore di Gesù (l'abbraccio del cielo!). Ringraziamolo ogni giorno, continuamente, per una più profonda effusione dello Spirito Santo nelle nostre vite! Rinvigoriti dallo Spirito, possiamo cambiare il mondo. Secondo Atti 2, questo è il normale Cristianesimo. Quando preghi la seguente invocazione, cambiala in qualche modo per farla tua. (...cinque minuti)

PREGHIERA PER L'EFFUSIONE DELLO SPIRITO SANTO

« Avrete forza dallo Spirito Santo che scenderà su voi e mi sarete testimoni fino agli estremi confini della terra » (At. 1,8)

" Vieni, Spirito Santo, e battezzami con il fuoco del tuo amore. Io mi sono arreso con tutto me stesso, e ora voglio essere riempito col tuo Spirito. Ho bisogno della tua potenza nella mia vita. Ti prego, vieni a riempirmi ora. Signore, io credo che quando mi abbandono a Te come Signore, noi diventiamo uno. Tu sei la vite e io sono un tralcio della vite. Tutto quello che sei è dentro di me. La mia vita sgorga da Te. Io credo che quando mi abbandono e Te lo chiedo, effonderai la tua forza, la tua saggezza, la tua guarigione,... per soddisfare i bisogni del momento. Mi abbandono ora per ricevere i tuoi doni di santificazione come li presenta Isaia 11,2: sapienza, intelligenza, consiglio, forza, conoscenza e timore del Signore. Ho bisogno di questi doni nella mia vita, per crescere come cristiano. Mi abbandono e ti chiedo di effondere i tuoi doni di rivelazione e di servizio, come sono elencati in 1 Corinzi 12: sapienza, scienza, fede, guarigioni, miracoli, profezia, discernimento degli spiriti, lingue ed interpretazione delle lingue. Ho bisogno di essi per dare testimonianza a un mondo ferito. Solo con la tua potenza e guidata dal tuo Spirito, la mia vita può essere fruttuosa. Vieni, Santo Spirito. Io voglio tutto, avvolto nel dono più grande di tutti: la carità. « ... ma di tutte, più grande è la carità! » (1 Cor 13,13). Fondimi, plasmi, riempimi, usami. Dammi l'opportunità di usare i tuoi doni per rivelare il tuo amore e la tua misericordia. Aprimi, Signore. Io non limiterò i tuoi doni con la coscienza delle mie capacità. Santo Spirito, espandi le mie capacità. Opera in me con potenza. Io voglio che ogni progetto che Dio ha per la mia vita si realizzi, e ho bisogno di Te, potente Spirito di Dio, per portare a compimento tale progetto. Vieni, Santo Spirito. Vieni.

Mentre Tu fluisce attraverso di me per servire gli altri, so che stai fluendo dentro di me per guarire anche la mia vita. Grazie perché inondi le profondità della mia vita con il tuo amore entusiasmante. Grazie perché lavi e purifichi ogni ferita e ogni cicatrice del passato che abbia ancora il

potere di dominare i miei pensieri e di soffocare la mia libertà fisica ed emozionale. Grazie perché porti luce nelle zone scure e calore nelle zone fredde e buie della mia anima.

Compassionevole Spirito Santo, grazie perché vieni a tirare fuori le lacrime non piante, le affezioni non risolte, il dolore per una perdita, i traumi, la paura, le ferite emotive tanto dolorose che furono "sepolte vive". Spirito di saggezza, grazie perché vieni all'origine profonda di qualunque fallimento cronico. Dolce Spirito Santo, grazie perché percorri i miei anni fino ad ora e affronti il passato insieme a me. Grazie perché mi ricordi che l'amore di Gesù era sempre lì, a colmare il divario tra l'amore di cui avevo bisogno e l'amore che ricevevo.

(Ringrazia lo Spirito Santo perché esamina la tua vita e ti riporta alla memoria tutti i ricordi dolorosi che abbiano bisogno di essere guariti. Quando essi affiorano, di' semplicemente: "Santo Spirito, io abbandono quell'episodio a Te perché Tu lo guarisca. Grazie perché ricavi il bene anche dal male. Rm 8,28- Lode a Te, Gesù"). Che questa sia un'occasione per una più profonda effusione dello Spirito Santo a mano a mano che la tua vita emotiva si libera.

Grazie, Spirito Santo, per la tua presenza con me, che fluisce liberamente in me e attraverso di me. Grazie perché sei mio amico, mio maestro, mio confortatore, mio consolatore, perché intercedi per me e mi ricolmi di doni immensi. Grazie particolarmente per....." (Continua a ringraziarlo spontaneamente). Invita lo Spirito Santo a venire, con una tua preghiera, con un canto... Amen.

(Rm 5,5; Gl 4,18; Mt 3,11; Lc 11,13; Gv 14,26; Gal 4,6; 1 Cor 2,13; Gv 16,13; Rm 8,11; Zc 4,6; At 2,2; Rm 8,9; 1 Cor 3,16)

Prega: (Padre Nostro, Ave Maria...)

6. PENTIMENTO

Più sarai aperto allo Spirito Santo, più sarai consapevole di quelle aree della tua vita dove Gesù non si è ancora pienamente rivelato in te. Insieme a questa consapevolezza, dovrebbe arrivare una profonda conoscenza dell'amore misericordioso di Gesù, così come si è espresso sulla Croce al Calvario. Poi, lodalo!

Una volta, qualcuno commentò che quando abbiamo peccato, possiamo semplicemente « correre da Dio, gridare "Sono colpevole!" e continuare a vivere ». Ciò è utile per ricordarci che non dobbiamo rimanere bloccati e paralizzati nella colpa. Il Signore vuole che noi ci avviciniamo a Lui.

Il peccato ha il potere di trattenerci e di bloccare il flusso dell'amore di Dio. Quando ci sentiamo in colpa, noi ci nascondiamo. Il pentimento ha il potere di risollevarci e di liberare il flusso dell'amore di Dio. « *Ma se camminiamo nella luce, come egli è nella luce, siamo in comunione gli uni con gli altri, e il sangue di Cristo, suo Figlio, ci purifica da ogni peccato* » (1 Gv 1,7). Quando si trovano di fronte al peccato e alla colpa, uno dei doni più grandi che i credenti si possano fare è il sacramento della Riconciliazione, soprattutto quando questa è profonda e sentita col cuore, e non ritualistica e superficiale. Molti vengono guariti, spiritualmente e persino fisicamente, attraverso questo potente strumento di grazia. Allora, questo è un breve momento per fare un esame di coscienza, per chiedere al Signore di rivelarti le aree di peccato non confessato e per prendere delle decisioni positive.

Il Signore potrebbe chiamarti a parlare con un sacerdote o con un amico saggio e fidato. Potrebbe chiamarti a chiedere scusa a qualcuno che hai ferito. Sii obbediente a quanto lo Spirito Santo ti dirà di fare. Non ti chiederà di fare nulla senza darti la forza di riuscire. Mentre preghi la seguente preghiera, io non ti raccomando di investigare tutti i tuoi peccati e i tuoi fallimenti, ma di lasciarti guidare dallo Spirito Santo. Non ti impantanare nei particolari della preghiera, ma usala per stimolare una coscienza attiva. (...cinque minuti)

PREGHIERA DI PENTIMENTO « ... ritornate a me con tutto il cuore... » (Gl 2,12)

" Padre amorevole, sono pentito per tutte le maniere in cui ti ho offeso, consapevolmente o inconsapevolmente. Ho peccato in pensieri, parole e opere. Ho peccato in quello che ho fatto e in quello che ho mancato di fare. Vengo davanti a Te e ti chiedo la grazia di un cuore profondamente pentito. Tu conosci i miei più intimi segreti. Io oggi ti apro il mio cuore e ti chiedo di mostrarmi i modi in cui ho bloccato il flusso del tuo amore. Perdonami, Padre, per tutti i miei peccati, le mie colpe e i miei fallimenti. Per tutte le volte che sono andato fuori strada e non ho scelto la vita, sono profondamente addolorato. Mi pento per la mia mancanza di fede, per aver agito con paura invece che con fede, senza credere nella tua bontà o senza credere veramente nel tuo amore per me.

Ti chiedo perdono per i peccati contro la purezza: lussuria, fornicazione, adulterio, libri impuri, film, videocassette e fantasie sessuali, in modo particolare.....Io volgo le spalle a tutte quelle attività e mi rivolgo a Te. Mi pento con tutto il cuore per aver abortito o per aver incoraggiato qualcuno ad abortire. Perdonami, Signore.

Mi pento per ogni comportamento incontrollato, vizioso: il bere, la droga, il gioco d'azzardo, il sesso, il cibo e ogni altro vizio, specialmente.....Grazie, Padre, perché mi liberi. Mi pento per non essermi preso cura della mia salute fisica ed emotiva: mancanza di equilibrio nella nutrizione, nel riposo e nell'esercizio fisico, forse l'insana repressione di emozioni. Oggi, faccio la promessa di prendermi cura di me.

Mi dispiace per tutte le volte che ho ferito altre persone. Mi pento per ogni volta che ho rubato, mentito, ingannato o defraudato. Provo rimorso per ogni volta che non ho sostenuto qualcuno o che l'ho rifiutato, per la freddezza e per ogni atteggiamento spiacevole e irrispettoso. Mi dispiace per ogni volta che ho mormorato, che ho tradito una confidenza e che ho abusato della fiducia di qualcuno. Mi pento per ogni invidia, odio, risentimento, mancanza di perdono, gelosia, critica o giudizio degli altri, non accogliendo l'amore nel modo in cui viene offerto, e rifiutando espressioni d'amore. Chiedo perdono in modo particolare per

Ora metto davanti a Te quelle aree che mi vergogno maggiormente a darti; aree che ho nascosto, come certe abitudini personali, colpe segrete, aree oscure che prima ho rifiutato di consegnarti. Io porto a Te tutte quelle aree di cui mi vergogno di più, soprattutto.....Signore, io non le nasconderò più a Te, o a me stesso. Oggi è il giorno della mia guarigione e liberazione.

Padre amorevole, cos'altro ti dovrei portare?..... (Rimani tranquillo e in ascolto) Per queste offese, oggi ti chiedo perdono. Accetto il tuo perdono e condivido ora il tuo perdono con gli altri. Grazie, Signore. Amen.”
(Sal 50,19; At 3,19; Prv 28,13; 1 Gv 1,9; 2 Cor 7,14; Is 55,7; At 2,38; Gl 2,13; Ef 5,11; 2 Cor 7,10; Sal 102,3; At13,38)

Prega: (Padre Nostro, Ave Maria...)

7. PERDONO: « Quando vi mettete a pregare, se avete qualcosa contro qualcuno, perdonate, perché anche il Padre vostro che è nei cieli perdoni a voi i vostri peccati » (Mc 11,25)

Quando Gesù è al centro della nostra vita, possiamo aspettarci la sua riconciliazione con noi stessi e con gli altri. Lo Spirito Santo non lascerà che noi ci togliamo dai guai da soli nelle nostre relazioni spezzate, né si aspetta che noi perdoniamo con le nostre forze. Lo farà Lui attraverso di noi, se noi glielo permettiamo. Prendi la decisione di riconciliarti con le persone della tua vita. Stabilisci di liberarle, e di liberare te stesso. La vita è troppo breve e troppo preziosa per sprecarla rimanendo intrappolati e legati nelle catene della mancanza di perdono. Lasciale andare, oggi. Non te ne pentirai. Il perdono comincia con una decisione; i sentimenti verranno dopo. Qui troverai una preghiera che abbraccia alcune aree fondamentali della vita, e che ti aiuterà a riportare alla memoria rabbie, amarezze e sentimenti sepolti, che hanno bisogno di essere liberati mediante il perdono. (Mentre fai tua la seguente preghiera, lentamente e riflettendoci su, fermati con calma in ogni categoria e permetti allo Spirito Santo di riportarti alla memoria persone o situazioni specifiche). (...cinque minuti)

PREGHIERA DEL PERDONO

« In lui abbiamo la redenzione mediante il suo sangue, la remissione dei peccati secondo la ricchezza della sua grazia.

Egli l'ha abbondantemente riversata su di noi con ogni sapienza e intelligenza» (Ef.1,7-8)

“ Padre amorevole, voglio perdonare tutti quanti nella mia vita, compreso me stesso, perché tu hai perdonato me. Ti ringrazio, Signore, per questa grazia. Perdono me stesso per tutti i miei peccati, le mie colpe e le mie debolezze, in modo particolare per.....Mi perdono di non essere perfetto, mi accetto e prendo la decisione di smettere di criticarmi e di essere il mio peggiore nemico. Io oggi lascio perdere tutte le cose che ho in sospeso contro di me, mi libero dalla schiavitù e faccio la pace con me stesso, per la potenza dello Spirito Santo.

Perdono mia madre per ogni sentimento negativo e per ogni mancanza d'amore che mi possa aver manifestato durante la mia vita, consapevolmente o inconsapevolmente, in modo particolare per..... Per ogni maltrattamento di ogni genere, io oggi la perdono. Per ogni situazione in cui non mi abbia dato un amore materno profondo, pieno e soddisfacente, io oggi la perdono. Io oggi la libero dalla schiavitù e faccio pace con lei.

Perdono mio padre per ogni sentimento negativo e per ogni mancanza d'amore che mi possa aver manifestato durante la mia vita, consapevolmente o inconsapevolmente, in modo particolare per..... Per ogni maltrattamento, sgarbo, ferita e privazione, io oggi lo perdono. Per ogni modo in cui io non abbia ricevuto un amore paterno profondo, pieno e soddisfacente, io oggi lo perdono. Io oggi lo libero dalla schiavitù e faccio pace con lui.

Perdono il mio sposo (la mia sposa, il mio confratello, consorella) per ogni sentimento negativo e per ogni mancanza d'amore che mi possa aver manifestato durante la nostra vita insieme, in comunità, in modo particolare per..... Per tutte le ferite della nostra relazione, io oggi perdono il mio sposo (la mia sposa, il mio confratello, consorella). Io oggi lo libero dalla schiavitù e faccio pace tra noi.

Perdono i miei figli, i miei giovani affidatimi, per ogni ferita, in modo particolare per..... Io oggi li libero da ogni schiavitù e faccio pace con loro. Benedicili, o Signore.

Perdono le mie sorelle e i miei fratelli per ogni sentimento negativo e per ogni mancanza d'amore, in modo particolare per.....

Perdono i miei parenti vivi e defunti per ogni maltrattamento, in modo particolare per.....Io oggi li libero dalla schiavitù e faccio pace con loro, nel nome di Gesù.

Perdono tutti i miei amici per ogni sentimento negativo e per ogni mancanza d'amore, in modo particolare per.....Per ogni volta che hanno abusato della nostra amicizia o mi hanno allontanato dalla retta via, io li perdono. Io oggi li libero dalla schiavitù e faccio pace con loro, per la potenza dello Spirito Santo.

Perdono i miei colleghi, superiori o dipendenti del presente e del passato per ogni sentimento negativo e per ogni mancanza d'amore, in modo particolare per..... Io oggi li libero da ogni schiavitù e faccio pace con loro, nel nome di Gesù. Perdono tutti i miei insegnanti per ogni sentimento negativo, per ogni maltrattamento, in modo particolare per.....Perdono i sacerdoti e tutti i rappresentanti della Chiesa, in modo particolare..... Io li libero tutti, nel nome di Gesù. Perdono ogni membro della società che mi abbia ferito in qualche modo (impiegati...); coloro che mi hanno ferito con un'azione criminale o che hanno fatto del male alla mia famiglia (ladri...).

Perdono tutte le persone politiche che hanno approvato leggi che si oppongono ai valori cristiani.

Perdono ogni fonte disonesta e anonima di dolore e di disturbo nella mia vita.

Padre celeste, ora ti chiedo la grazia di perdonare quella persona che mi ha ferito di più. Quella persona che mi è più difficile da perdonare, io ora scelgo di perdonarla, anche se mi posso ancora sentire arrabbiato e ferito. Faccio pace anche con quel membro della mia famiglia, quell'amico e quell'autorità che mi ha maggiormente ferito.

Signore, c'è qualcun altro che ho bisogno di perdonare?..... (Rimani in ascolto) Grazie, Padre amorevole, perché mi liberi. Ora invoco una benedizione su coloro che mi hanno ferito. Signore, fa' qualcosa di speciale per ognuno di loro oggi. Grazie, Signore. Lode a Te. Amen.”

(Lc 17,4; Ef 4,31-32; Col 3,13; Mt 6,14; Mt 5,44; Lc 6,35; Gal 5,14; 1 Ts 3,12; 1 Pt 4,8; 1 Gv 4,12; Mt 26,28; 2 Tm 2,24)

Prega: (Padre Nostro, Ave Maria...)

8. RIFLESSIONE BIBLICA

Mentre sfogliai la Bibbia una mattina, le parole « *ora ecco, ti sciolgo queste catene dalle mani* » balzarono su dalla pagina di Geremia 40,4. Capii immediatamente che il Signore diceva che mi stava liberando perché portassi a termine un difficile progetto che riguardava la stesura di un testo per il quale avevo pregato intensamente. Ovviamente, presi quella frase totalmente fuori dal contesto biblico originale, eppure era altrettanto ovvio che il Signore stava usando quel versetto per parlare a me. Mentre i giorni passavano, cominciai a sperimentare una nuova libertà nello scrivere.

Insieme alla diretta ispirazione dello Spirito Santo, la Sacra Scrittura è uno dei mezzi più importanti che abbiamo per comunicare con il Signore. Mentre ci nutriamo della Bibbia, arriviamo a conoscere il carattere di Dio. Quando trascorriamo del tempo sulla Parola di Dio, riceviamo un'infusione di fede, speranza ed amore. Trascorrere del tempo con la Scrittura, sotto la guida dello Spirito Santo, apre le vie della comunicazione spirituale. Il tempo della preghiera può essere un'avventura, soprattutto se prendiamo l'abitudine a un dialogo facile e spontaneo con il Signore. Io credo che se ti eserciterai a parlare con Lui in conversazione durante la giornata, questa porzione della tua "Ora miracolosa" darà frutti ancora migliori. Quando cominci questa sezione, di' semplicemente: "Signore, ti prego, parlami oggi attraverso la tua Parola".

Apri la Bibbia, sfogliala un po', permetti a una parola o a una frase di catturare la tua attenzione. Una volta che qualcosa ti ha colpito, fermati lì. Puoi leggere il Vangelo del giorno, o i brani biblici citati in questo sussidio... Se, per esempio, la parola "speranza" ha catturato il tuo sguardo, medita il significato di essa. Chiedi al Signore perché quella parola ha catturato la tua attenzione. Forse la frase "integrità di cuore" ti parlerà improvvisamente. Chiedi: "Spirito Santo, cosa mi vuoi insegnare attraverso questa parola?". Annota le tue riflessioni sul tuo quaderno e continua a meditarle in seguito. Questo è un documento molto importante del tuo cammino spirituale. (...cinque minuti)

(Sal 118,15; Rm 15,4; 2 Tm 3,16; Rm 10,8; Col 3,16; Sal 18,8; Sal 118,130; Sal 118,140; Gb 23,12; Sal 118,103; Eb 4,12)

Prega: (Padre Nostro, Ave Maria...)

9. ATTENDI CHE IL SIGNORE PARLI: « *Stai in silenzio davanti al Signore, spera in lui* » (Sal 36,7)

Usa questo tempo semplicemente per ascoltare il Signore. Come ti incoraggerà? Come ti esorterà? Come ti guiderà? Rimani in silenzio e ascolta. Prega: "Signore, insegnami ad essere un buon ascoltatore". Questo è uno dei momenti più speciali dell'Ora miracolosa. Il Signore ci dice « *Le mie pecore ascoltano la mia voce ...* » (Gv 10,27).

Se siamo cristiani sinceramente desiderosi di progredire nella nostra relazione col Signore, dobbiamo trovare un luogo tranquillo, lontano da rumorose distrazioni, e semplicemente metterci in ascolto della voce del nostro Signore. Lui vuole parlarci più di quanto noi vogliamo ascoltarlo.

Egli è un Dio di amore e l'amore desidera ardentemente comunicare. Tieni una penna e un quaderno a portata di mano, e aspetta che Lui parli. I passi precedenti hanno preparato questo momento meraviglioso. Hai fatto silenzio nella tua mente, il tuo cuore è aperto, la tua coscienza pulita e tu sei concentrato sul Signore. E, se tu sei come la maggior parte di noi, hai bisogno di una parola di incoraggiamento da parte del Signore. Di' con Samuele: « *Parla, perché il tuo servo ti ascolta* » (1 Sam 3,10). A mano a mano che le parole o i pensieri cominciano a entrarti nella mente, annotali sul quaderno.

E' molto probabile che sia il Signore che ti dona una parola di amorevole incoraggiamento, di speranza e di guarigione. Tu crescerai nella capacità di sentirlo parlare attraverso le tue occupazioni quotidiane, a mano a mano che trascorrerai un tempo di qualità nella preghiera e sulle Scritture.

Infine, è vero anche che l'amore non ha bisogno delle parole. Dio ti può amare anche nel silenzio. (...cinque minuti)

(Dt 30,20; Lc 10,39; Ap 3,20; Sal 94,8; Is 30,21; Ab 2,2; Gv 16,13; At 10,19; Prv 8,34; Sal 72,24; Mt 13,23)

Prega: (Padre Nostro, Ave Maria...)

10. INTERCESSIONE: « *Ti raccomando dunque, prima di tutto, che si facciano domande, suppliche, preghiere e ringraziamenti per tutti gli uomini...* » (1 Tm 2,1)

Uno dei doni più grandi che possiamo farci gli uni gli altri è il dono della preghiera. Questo è il momento per pregare per altre persone. Prega per le nazioni e per i capi di stato, per i Pastori e per coloro che esercitano un'autorità. Prega per i senzatetto, per i bambini abortiti, per i ragazzi sfruttati dal lavoro, abusati, per i senza famiglia, per quelli annoiati e demotivati, per i malati e per i moribondi. Prega per quelli che non hanno nessuno che preghi per loro. Prega per i tuoi nemici. Prega per la tua famiglia, i tuoi confratelli, consorelle, per gli amici e per i colleghi.

Soprattutto, chiedi allo Spirito Santo di portarti alla memoria le persone. Egli lo farà sicuramente. I loro nomi, probabilmente, continueranno a venirti in mente durante il giorno, una volta che ti renda disponibile, perché il Signore è sempre alla ricerca di qualcuno desideroso di pregare.

Quando ti ricordi i loro nomi, presentali semplicemente al Signore. Chiedigli di aiutarli, di condurli all'integrità, di perdonarli, di toccarli con il suo amore, di liberare la sua potenza a loro favore. Prega con fede semplice, come un bimbo che si rivolge al suo Papà, sapendo che Egli desidera darti quello che vuoi. Potresti chiedergli: "Signore, di che cosa ha bisogno questa persona?". Spesso verrà in mente una situazione di bisogno. Quando ciò avviene, puoi dire semplicemente: "Signore, Abbà, ti prego, vieni incontro a quella necessità".

Prega con semplicità, dal profondo del cuore. Prega: "Padre, fa' che il desiderio del tuo cuore sia compiuto nella loro vita". Lui ti ha suggerito di chiedere, pertanto, puoi essere sicuro che farà qualcosa per quelle necessità! Vuoi pregare anche perché altre persone facciano la loro Ora di preghiera, perché anche le loro preghiere vengano esaudite? « *Molto vale la preghiera del*

giusto fatta con insistenza » (Gc 5,16). Chiedi aiuto e benedizione per le intenzioni che sono suggerite al fondo del sussidio, e per il dono di vocazioni (...cinque minuti)
(Is 65,24; Sal 105,23; Ef 1,16; 1 Cr 21,17; Sal 90,15; Is 58,9; Dn 9,4-23; 1 Sam 1,27; 1 Re 8; 1 Re 18,37; 2 Re 19,19)

Prega: (Padre Nostro, Ave Maria...)

11. PETIZIONE: « *Accostiamoci dunque con piena fiducia al trono della grazia, per ricevere misericordia e trovare grazia ed essere aiutati al momento opportuno* » (Eb 4,16)

Questo è il momento perché tu chiedi al Signore di rispondere alle tue necessità. Prendi l'abitudine di chiedere qualsiasi cosa nel corso della giornata: un parcheggio, un semaforo verde, la benevolenza di un giovane, del capo-ufficio, del confratello ecc. Questo costruisce un'interazione libera e serena con il Signore, e renderà più facile il chiedere con fiducia quando ci sono dei bisogni gravi. Hai certe paure che hanno bisogno di essere guarite? Una preoccupazione per la salute? Hai una difficoltà con una persona irritante? Che ne dici di presentare al Signore i traguardi a lungo termine della tua vita? Sii specifico. Ti aiuta annotare intercessioni e richieste, come pure i traguardi, così che, quando verranno esauditi, la nostra fede aumenterà. « *Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto; perché chiunque chiede riceve, e chi cerca trova e a chi bussa sarà aperto* » (Mt 7,7-8). (...cinque minuti)

(Mt 21,22; Gv 15,7; Lc 11,9; Gv 14,13; 1 Gv 5,14-15; Sal 33,7; Lam 2,19; Sal 60,2; Sal 129,1-2; Sal 119,1; Sal 118,169)

Prega: (Padre Nostro, Ave Maria...)

12. RINGRAZIAMENTO « *conserviamo questa grazia e rendiamo a Dio un culto gradito a lui* » (Eb 12,28)

Negli ultimi cinque minuti della tua "Ora di preghiera", volgiti al Signore e veneralo con la tua gratitudine. Usa questa preghiera come un trampolino di lancio e comincia a ringraziarlo spontaneamente.

PREGHIERA DI RINGRAZIAMENTO

« Ringraziamo con gioia il Padre che ci ha messi in grado di partecipare alla sorte dei santi nella luce » (Col 1,12)

"Ti ringrazio, amorevole Padre del cielo, per la sorprendente grazia di questa "Ora miracolosa" con Te. Ti ringrazio per avermi attirato nella preghiera e per avermi dato fame e sete di Te. Ti ringrazio per la gioia dell'abbandono, del pentimento e del perdono. Ti ringrazio per avermi inviato lo Spirito Santo come maestro, guida e consigliere. Ti ringrazio per avermi nuovamente riempito di Spirito Santo e per avermi ricolmato dei doni dello Spirito. Ti ringrazio per avermi mandato tuoi ministri. Ti ringrazio per i frutti dello Spirito che opera in me: amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza e autocontrollo. Ti ringrazio per avermi incoraggiato a chiedere quando ho una necessità, e per avermi aiutato a comprendere i desideri del mio cuore. Ti ringrazio per il dono meraviglioso della lode.

Ti ringrazio per aver spezzato il potere di vecchie abitudini e per avermi condotto a una conversione più profonda. Ti ringrazio per la grazia di ascoltare Te, credere in Te e venire a Te. Ti ringrazio per il tuo progetto sulla mia vita, perché mi hai creato con un preciso scopo in mente, perché mi hai dato un senso di dignità. Ti ringrazio perché mi ami in modo tenero, personale, misericordioso, attuale, infinito. Grazie Padre....., mi ami senza mai abbandonarmi o lasciarmi, non importa quello che faccio. Ti ringrazio perché ci sei in tutti i momenti della mia vita, quelli facili e quelli difficili, e perché attraverso quei momenti mi conduci alla maturità e a una fede più profonda.

Ti ringrazio per la tua Parola viva, che mi rinforza e mi rinvigorisce. Ti ringrazio perché mi metti in grado di uscire dallo scoraggiamento e camminare nella gioia. Ti ringrazio perché mi rialzi quando cado. Ti ringrazio perché mi conservi nella pace perfetta perché la mia mente è ancorata in Te. Ti ringrazio perché fai sì che tutte le cose concorrano al bene, se ripongo la mia fiducia in Te. Ti ringrazio perché mi metti in grado di dimorare nella salvezza, e mi proteggi dal laccio del cacciatore. Ti ringrazio perché hai incaricato i tuoi angeli di prendersi cura di me, di guidarmi in tutte le mie vie. Ti ringrazio perché mi benedici quando entro e quando esco. Ti ringrazio per la tua bontà e la tua misericordia che mi seguono ovunque io vada. Ti ringrazio perché oggi mi rendi capace di abbandonare ogni pensiero negativo, e di pensare solo a quelle cose che guariscono e incoraggiano. Ti ringrazio per l'abbondanza del tuo amore che scaccia ogni timore. Ti ringrazio perché combatti per me contro i miei nemici, riappacificando con me persino i miei nemici. Ti ringrazio perché mi rendi capace di tenere il cuore fisso in Te.

Ti ringrazio per la vocazione che mi hai rivolto e perché tu mi hai tenuto una mano sulla testa, e ti ringrazio anche per la cadute grosse che mi hanno insegnato e maturato attraverso il dolore e lo smarrimento. Ti ringrazio per tutti i doni di spiritualità, di preghiera, di esempi ricevuti. Ti ringrazio perché mi doni uno spirito di potenza, di amore e una mente sana. Ti ringrazio perché mi fai sempre trionfare in Cristo Gesù e trasformi le maledizioni in benedizioni. In Te io sono più che vincitore. Ti ringrazio perché mi dai la capacità di pensare i tuoi pensieri e di camminare fermamente sulle tue vie. Ti ringrazio per aver aperto le porte del cielo e per aver riversato le tue benedizioni. Ti ringrazio perché provvedi ad ogni mio bisogno secondo le tue ricchezze. Ti ringrazio perché mi procuri la tua benevolenza e quella del mio prossimo. Ti ringrazio perché mi liberi dalla malattia nel corpo, nella mente e nello spirito, e perché ricavi il bene anche dai periodi di problemi. Ti ringrazio perché mi doni uno spirito di saggezza e di rivelazione per conoscere la grande speranza alla quale sono stato chiamato. Ti ringrazio perché inondi il mio cuore e la mia mente con la luce del cielo. Ti ringrazio perché mi riveli l'incommensurabile e illimitata potenza di Dio disponibile in me. Ti ringrazio per la mia fede che cresce in modo straordinario. Ti ringrazio perché apri le mie mani per dare al bisognoso, apri i miei occhi per vedere i bisogni dei miei fratelli e delle mie sorelle, apri le mie orecchie al loro pianto, apri il mio cuore ad amare i giovani e gli smarriti, apri le mie labbra a parlare del tuo amore. Ti ringrazio soprattutto per..... Ti ringrazio per tutte le benedizioni della vita: antenati, famiglia, amici, insegnanti, giovani, confratelli, consorelle, sacerdoti e Chiesa. Ti ringrazio per tutti coloro che mi hanno aiutato lungo il cammino. Benedicili, Signore. Ti ringrazio per la loro fede, la loro libertà, la loro salute e il loro lavoro. Ti ringrazio per la scienza, per l'arte e per la medicina, per le biciclette, per i satelliti, e per ogni progresso materiale che migliora la qualità della vita. Ti ringrazio per il dono meraviglioso della mia vita, esattamente così

come è. Io l'accolgo come un dono inestimabile da Te. E ti ringrazio per il dono più grande di tutti: tuo Figlio Gesù. « *Grazie a Dio per questo suo ineffabile dono!* » (2 Cor 9,15).»
(Sal 99,4; 2 Cor 3,18; Lc 8,39; Dn 12,3; Sal 125,3; Gv 1,16; 2 Cor 9,8; 2 Pt 1,2; 2 Pt 3,18; Fm 7; Sal 90,11; Sal 89,17)

Intenzioni di preghiera

- Estate ragazzi: una preghiera per le migliaia di ragazzi che vivranno con noi l'esperienza estiva, perché sia un momento particolare di scoperta di valori per la vita e di grande amicizia con tutti. Per i campi di lavoro e animazione per ragazzi, che si terranno per la prima volta in Romania.
- Per l'incontro mondiale dei Giovani con il Papa a Parigi, a cui partecipano 250 giovani delle nostre opere italiane dal 17 al 24 agosto.
- Per i giovani immigrati presenti nelle nostre comunità, in cerca di casa, di lavoro.
- Per i nostri ragazzi e giovani delle comunità Casa-Famiglia, in questo periodo estivo, per gli obiettori e volontari presenti.
- Perché il Signore illumini sr. Orsola, superiora generale e il suo consiglio per la decisione che in questi mesi sono chiamate a prendere circa l'apertura di una nuova comunità apostolica in Messico
- Per le giovani che si sentono chiamate alla vita consacrata, e in particolare per Elisabetta, perché sappia camminare con coraggio e generosità verso il dono di sé nella consacrazione religiosa
- Per le consorelle impegnate nelle attività estive di animazione, in particolare per la comunità di Montecchio Maggiore (Vicenza) e Borgo Sabotino (Latina). Per sr. Emma, consigliera ed economista generale, che nel prossimo mese di agosto sarà in visita alle comunità del Brasile e Argentina
- Prime professioni (consacrazione a Dio e ai giovani con i voti di povertà castità e obbedienza): 27 luglio 1° professione di 4 novizi a Pifo, Provincia Ecuatoriano-Colombiana / 31 agosto 1° professione di 2 novizi spagnoli e 2 italiani a Viterbo, Provincie italiane e Spagna / nel mese di agosto 1° professione di 2 novizi a Aguascalientes, Usa-Messico / inizi settembre 1° Professione di 4 novizi a Makeny, Sierra Leone (3 Veneto, 1 Piemonte)
- Professione perpetua dei voti per Oscar Olmos Centenera il 28 giugno a Madrid.
- Per i 2 postulanti italiani e i 2 spagnoli che si preparano ad iniziare il noviziato il 13 settembre.
- Ordinazioni Sacerdotali: 5 luglio di Jesus Figueroa - Provincia Ecuatoriano-Colombiana / 4 ottobre di Carlos Barra Prov. Argentino-Cilena / 5 ottobre di Rafael Cespedes Prov. Argentino-Cilena. Per il novello sacerdote d. Alfio Signorini Zambelli, figlio di una nostra Mamma Apostolica di Valbrembo (BG)
- Celebrazione di 40 anni di Ordinazione Sacerdotale di un gruppo di giuseppini del quale fa parte il Superiore Generale P. Luigi Pierini.
- Confratelli in regione di guerra: I confratelli della Sierra Leone che hanno dovuto lasciare la comunità di Kissy, a Freetown, capitale, per causa della guerra civile. La casa e il centro professionale sono custoditi dall'unico confratello nativo Sierraleonese. I confratelli in Albania sono ancora dinanzi a grandi incertezze per il futuro anche se continuano normalmente in mezzo alla popolazione sommersi da sfide del lavoro, del cibo, della sicurezza.
- Famiglia del Murialdo: Dal 22 luglio al 3 agosto la presenza della fondatrice dell'Istituto Secolare Murialdino in Italia, la brasiliana sig.na Moema Muricy. Per la settimana nazionale di spiritualità dei Laici del Murialdo dal 17 al 23 agosto a Chieti.
- Consulte Provinciali: Diverse provincie faranno in questi mesi le loro assemblee di metà sessennio dal Capitolo Generale per verificare e progettare il cammino sempre meglio rispondente al bene dei giovani e della Chiesa intera.
- Una preghiera per i confratelli trasferiti di comunità, per riiniziare con grande dinamicità un nuovo lavoro, per il bene dei nostri giovani.
- Confratelli ammalati: Sono parecchi in tutta la congregazione, perchè sentano la solidarietà di tutti noi specialmente in questi tempi di vacanza. Che non soffrano la solitudine per mancanza di solidarietà nostra. Per tutti i nostri parenti e conoscenti sofferenti e provati da croci.
- Nuovi orizzonti vocazionali: preghiamo perché lo Spirito ci illumini e ci orienti a nuovi centri vocazionali, dove ci troviamo e anche in nuove terre, specialmente in Oriente.
- Esercizi spirituali. Tempo di preghiera per rinvigorire le forze e santificare il gregge affidato a noi: per le consorelle Murialdine che dal 15 al 22 giugno e dal 24 al 31 agosto si troveranno riunite per questo momento ; per i giuseppini dal 13 al 19 luglio a Pralongo di Zoldo, dal 27 luglio al 3 agosto a Torino, dal 24 al 30 agosto a Viterbo.

“A lavorare con te”

PREGHIERA DI GIOVANNI PAOLO II per le vocazioni

Signore Gesù, che hai chiamato chi hai voluto, chiama molti di noi a lavorare per te, a lavorare con te.

Tu, che hai illuminato con la tua parola quelli che hai chiamati, illuminaci col dono della fede in te.

Tu, che li hai sostenuti nelle difficoltà, aiutaci a vincere le nostre difficoltà di giovani d'oggi.

E se chiami qualcuno di noi, per consacrarlo tutto a te, il tuo amore riscaldi questa vocazione fin dal suo nascere e la faccia crescere e perseverare sino alla fine. Così sia.